

“Convivir Para Vivir”:

Construcción de Convivencia a través del Fortalecimiento en Hábitos  
de Higiene y Cuidado del Cuerpo en Población Infantil

Diana Ortiz Cáceres

Facultad de Psicología, Universidad de La Sabana

Julio de 2009

## Resumen

Este trabajo tuvo como objetivo desarrollar y fortalecer hábitos de cuidado del cuerpo para mejorar las formas de convivencia dentro de un contexto comunitario caracterizado por el uso inadecuado de elementos de aseo e higiene. Para este propósito se llevó a cabo un diseño de intervención psicosocial e investigación acción mediante la aplicación de actividades y talleres dirigidos a la comunidad involucrada. Se beneficiaron un total de 42 niños, entre los 3 y 12 años de edad, asistentes de un comedor comunitario en el Municipio de Chía, Cundinamarca. Los resultados muestran logros importantes que se reflejan en prácticas de convivencia más adecuadas, y en la aplicación práctica de hábitos de higiene y de cuidado del cuerpo. Sin embargo, se plantea la necesidad de continuar con este tipo de proyectos involucrando familias y comunidad para generar un mayor impacto social.

*Palabras Clave:* convivencia, hábitos de higiene, cuidado del cuerpo, comedor escolar comunitario.

## Abstract

This work aims to strengthen and develop habits of caring for the body to improve standards of living within a community characterized by inappropriate use of elements of grooming and hygiene. For this purpose, took out a design of psychosocial intervention and action research through the implementation of activities and workshops for the community involved. Benefited a total of 42 children between 3 and 12 years old, attending a community dining in the city of Chia, Cundinamarca. The results show that significant achievements are reflected in best practices for coexistence, and the practical application of hygiene and body care. However, there is the need to continue this type of project involving families and communities to generate greater social impact.

*Keywords:* Togetherness, hygiene habits, body care, common scholar dining room.

### **Convivir Para Vivir**

La Fundación Nuestra Señora de la Salud del Municipio de Chía, es una organización sin ánimo de lucro, encargada de suplir la necesidad de alimentación en menores y dar educación en valores a las madres y padres cabeza de hogar quienes habitan en la vereda Bojaca del municipio de Chía. El trabajo en este contexto inicia con el supuesto de que en ambientes institucionalizados, a saber, escuelas, instituciones sociales entre otras, además de las normas sociales reinantes en una comunidad determinada, se establecen pautas de comportamiento generales que deben seguirse dentro de dicho establecimiento. Si bien no se contraponen a las normas ya establecidas socialmente, es de mayor complejidad el acato de estas, pues determinan la aceptación o no en el grupo de la institución. Es decir las normas establecidas en instituciones no cumplen una función diferente a la que cumplen socialmente, el garantizar la armónica convivencia entre los participantes de los procesos sociales que se llevan al interior de la institución.

La población a la que se encaminó el presente proyecto, eran familias en su mayoría mono parentales, en donde la responsabilidad del hogar recae sobre la madre o el padre, según sea el caso. Esta situación expone al padre (es) a sufrir la contaminación psicológica trabajo-hogar en la forma de ausentismo, lentitud, déficit de energía, preocupación con asuntos relacionados con la familia y renuencia a aceptar responsabilidades que conflictúan su tiempo y sus actividades con la familia. Ligado a esto, las pautas de crianza dadas por estos, van ligadas y se encuentran determinadas por las vivencias carenciales que han tenido los progenitores; sumado al nivel socioeconómico de estas familias, que procurando el bienestar de los suyos se ven abocados a descompensar los espacios familiares por mayor número de horas laborales, trayendo como consecuencia la delegación de las funciones de los padres a los hijos mayores o los abuelos.

De allí, y asumiendo que en este tipo de contextos hay carencias familiares: atención, educación en valores, seguimiento, afectividad, etc.; surge la necesidad de llevar a cabo un proyecto dirigido fortalecer valores y convivencia en los niños, ya que esto complementa la falta de tales espacios familiares. Así, se parte hacia la educación y crecimiento de niños

mejores, fuertes en valores y hábitos de cuidado, beneficiarios del comedor comunitario Nuestra Señora de la Salud.

De esta manera, el diseño y la implementación del Proyecto “Convivir para Vivir”, tuvo como objetivo introducir en la construcción de una sana convivencia, a los niños del comedor comunitario Nuestra Señora de la Salud, por medio de la promoción y fortalecimiento de hábitos de higiene y cuidado del cuerpo que favorezcan su integración social. Se trata de unir esfuerzos para instruir a niños y niñas y así lograr una sociedad armónica donde las diferencias sean respetadas y la diversidad no sea un obstáculo para el desarrollo de la sociedad Colombiana.

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Actualmente existe un afán general por brindar protección y acompañamiento a todas aquellas personas que se encuentran en situación de riesgo y que buscan apoyo en cualquiera de las áreas ya sea social, afectiva o comunitaria. Además, es grande el interés por generar en estas poblaciones mecanismos de autogestión, donde no se asuman modelos pasivos de participación ciudadana, sino por el contrario sean población activa en pro de la mejora de su calidad de vida; ya que, como lo afirma Restrepo (2001), ninguna persona puede vivir aislada, necesita de los otros para crecer, para dar sus primeros pasos, educarse, o simplemente subsistir, y allí nace la necesidad de “convivir”, de cohabitar con otras personas en armonía. Sin embargo, aclara el autor que conseguir esta armonía no es nada sencillo, ya que todas las personas son distintas, y por lo tanto, hay que hacer un esfuerzo para tolerar y asumir que las demás personas piensan y sienten diferente a uno mismo.

#### **Comedores comunitarios**

Mediante las actividades de la vida social (familia, escuela, trabajo, grupos sociales) y a través de los agentes educativos de la sociedad, se produce en los sujetos en formación, un proceso de asimilación de los valores, motivos, normas e ideas de la sociedad: Este primer momento del proceso de formación e integración social es una etapa imprescindible para que la persona pueda iniciar su incorporación a la sociedad como miembro preparado, aunque es insuficiente para lograr la integración activa y plena del joven al mundo adulto.

(Falcón, 2006). De esta manera, Carrasco, (2004), afirma que la niñez y la adolescencia constituyen etapas decisivas para el desarrollo de actitudes y comportamientos relacionados con la salud, siendo considerada como la etapa del desarrollo más adecuada para intentar evitar la adopción de hábitos no saludables, y en caso de que se hayan iniciado, intentar modificarlos antes de que se establezcan de forma definitiva. Este proceso mediante el cual los niños aprenden a diferenciar lo aceptable (positivo) de lo inaceptable (negativo) en su comportamiento se llama socialización (Sydney, 1975).

Siguiendo con estos supuestos e introduciéndose al contexto específico de acción de este proyecto se tiene que de acuerdo con Rodeño, (2009) el comedor escolar es un servicio educativo que se ofrece a todo el alumnado en los centros que lo tienen autorizado. El servicio de comedor escolar debe entenderse como un servicio educativo que complementa la labor del centro docente desarrollando hábitos y actitudes saludables en el alumnado. Contribuye a favorecer la salud de los escolares en la etapa de sus vidas de mayor crecimiento y necesidades tanto físicas como intelectuales y fomenta el compañerismo y las actitudes de respeto y tolerancia hacia alumnos y alumnas pertenecientes a colectivos con peculiaridades propias. Es un vehículo de integración de los colectivos socialmente más desfavorecidos y contribuye a la organización de la vida familiar cuando el padre y la madre trabajan, no pudiendo atender a sus hijos e hijas durante la hora del almuerzo. El comedor es otro de los puntos sensibles en las escuelas. Allí los niños reciben una de las principales comidas del día.

Por su parte Valenzuela, (2006), asegura que el comedor escolar es ante todo un servicio educativo complementario, compensatorio y social especialmente destinado a garantizar la efectividad de la educación obligatoria dentro de los principios de igualdad y solidaridad. De esta forma, Rubio, (2008) afirma que como servicio educativo, el comedor debe tender a la consecución de los siguientes objetivos:

1. Promover y desarrollar hábitos alimenticios saludables.
2. Garantizar una dieta que favorezca la salud.
3. Promover hábitos higiénicos saludables.

4. Desarrollar el compañerismo, el respeto y la tolerancia.
5. Conseguir un entorno físico y social saludable.

En lugares como el comedor comunitario, en el que concurren tan variados individuos, de tan diversas edades y formas de crianza, cabe preguntarse el nivel y la calidad de la convivencia que puede generarse en tales instituciones; de allí la iniciativa por un proyecto que retomara la convivencia como pilar fundamental para la adecuada instauración de relaciones significativas para los beneficiarios de la propuesta: la puesta en marcha de talleres y actividades que acompañaran el objetivo primordial de la fundación.

El comedor comunitario beneficiado por este proyecto, funciona gracias a la Fundación Nuestra Señora de la Salud, la cual es una organización sin ánimo de lucro, encargada de suplir la necesidad de alimentación en menores y dar educación en valores a las madres y padres cabeza de hogar quienes habitan en la vereda Bojaca del municipio de Chía. Debido a la condición de las familias, en donde el problema no solo radica en lo económico, sino en cuestión de educación, es de vital importancia, brindar un apoyo desde la fundación, en valores y hábitos de convivencia; ya que, ser ciudadano, exige de nosotros la internalización desde pequeños de pautas sociales de convivencia que permiten el respeto del espacio del otro, sus derechos e integridad tanto física como moral.

Para empezar, es de vital importancia resaltar una base filosófica que impulsa el desarrollo de este proyecto y de la mayoría que se gestionan con el objeto implícito de mejorar la calidad de vida e influir positivamente en el desarrollo positivo del individuo, la familia y la sociedad. Con este supuesto, cabe resaltar algunas definiciones que son dadas por autores expertos en el tema.

En este sentido, Bronfenbrenner (1977), afirma que el desarrollo humano consiste en la progresiva acomodación bidireccional que tiene lugar entre un ser humano activo inserto en un proceso de desarrollo y las características de los ambientes en que dicho ser piensa, siente y actúa. Aclara que esta mutua acomodación se va produciendo a través de un proceso continuo que también se ve afectado por las relaciones que se establecen entre los distintos entornos en los que participa la persona en desarrollo y los contextos más grandes

en los que esos entornos están incluidos.

El autor, además hace algunas aclaraciones en torno a estas afirmaciones, señalando que el individuo es un ser dinámico que se desarrolla continuamente y que no sólo es susceptible de ser modificado por el ambiente, sino también de establecer paulatinamente vínculos con éste para reestructurarlo. Esto se complementa con la afirmación de Bowlby (1969), quien asegura que como individuos estamos continuamente emprendiendo nuevas relaciones, las cuales conducen a historias de experiencias personales e interpersonales que modelan cómo pensamos y sentimos acerca de esas relaciones y cómo nos comportamos en ellas. De allí la necesidad de educar personas íntegras que reconozcan el valor de la sociedad y la importancia de la convivencia para el desarrollo positivo la humanidad.

En este orden de ideas, Moscovici, (1984-1986), afirma que la cultura afecta el comportamiento del hombre, lo marca, por lo que la identidad personal nunca se define completamente, está en cambio constante. Esta identidad está fuertemente influida por el contexto social en el cual se desenvuelva el individuo, por la cultura, creencias y costumbres propias de su grupo social. Esta convención social hace parte de las funciones de un grupo, donde retroalimentar a los individuos sobre lo correcto de sus opiniones, creencias y acciones se enmarca en una perspectiva de estar en lo correcto (López, Muñoz y Ballesteros, 2005). Sin embargo, Santana, Rojas, Barrios, Fajardo y Pérez, (2004) aseguran que la convivencia armoniosa de los miembros de las comunidades humanas frecuentemente se ve afectada por un mal manejo de los problemas que se presentan en las interacciones sociales. Entre ellas una falta de visión comunitaria que permita plantear soluciones benéficas para todos.

Para construir comunidades es preciso la habilitación y participación de las instituciones para aprender a convivir, y al mismo tiempo de la sociedad para alcanzar mejores niveles de convivencia y de compromiso social. La participación de los actores, en los más diversos niveles de una comunidad, apunta a convertirse en un factor habilitante para el ejercicio de una ciudadanía activa, crítica y solidaria en la vida económica, social y política de la comunidad nacional y global. (Aristegui, R. et al. 2005)

## **Convivencia**

Puede decirse que la convivencia es la base o fundamento de toda sociedad, porque sin ella ninguna forma de organización social es posible. Aceptar a los otros en medio de los cuales se vive, es la base de civilidad; por ello se llaman civilizados a aquellos grupos o poblaciones convivientes cuyo trato mutuo se basa en la práctica de valores fundamentales como el reconocimiento, la tolerancia y la imparcialidad. Ello significa que mientras no se haya alcanzado este sustrato básico de convivencia, será imposible organizarse verdaderamente como sociedad política y como comunidad moral. (Restrepo, 2001).

Como lo afirman Mockus, y Corso, (2003) convivir presupone cumplir normas comunes, generar y respetar acuerdos, confiar y tolerar; de ahí que la convivencia se distinga por "una combinación de una alta capacidad reguladora de ley, moral y cultura sobre los individuos con la capacidad de los individuos de celebrar y cumplir acuerdos", lo que produce confianza y se fortalece con ella. La convivencia es una dimensión psicogenética, biográfica e histórica. 1/ En la infancia se internalizan actitudes, en primer termino de las figuras parentales, constituyéndose, así, el núcleo emocional normativo, que podrá ser modulado a lo largo de toda la vida por mensajes prevalentes, 2/ Las personas incorporan pautas de comportamiento cuando observan que su realización por otros comporta a estos consecuencias que estiman beneficiosas para ellas mismas. 3/ A través del lenguaje entre pares se construyen colectivamente limites. (Olea, 2007)

La convivencia no es sólo funcional al logro de aprendizajes de calidad (dimensión instrumental) sino que es en sí misma un fin formativo en cuanto posibilita la construcción de personas críticas, creativas, reflexivas y situadas, capaces de contribuir con el desafío de transformación de la sociedad (dimensión valórica). Es más, la convivencia es un fin pedagógico en cuanto despliega en los niños y jóvenes una capacidad de pensamiento autónomo que se hace cargo de las complejidades, conflictos y contradicciones de la experiencia. (Aristegui et al. 2005).

## **Convivencia e higiene**

Tomando estos conceptos de base, se entiende que la convivencia puede verse afectada por la forma de vida de las personas y las interacciones que se establezca con los demás. Por estas razones, y contextualizándose en un espacio comunitario donde la convivencia se ve amenazada por falta de educación en cuidado del cuerpo y hábitos de higiene, es importante incluir revisiones teóricas acerca de estos últimos temas, que se relacionan directamente con el objetivo de este proyecto, para generar una visión global que integre los fundamentos necesarios.

De esta forma, se cita a Soto (2009), quien aborda el concepto de la higiene como las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud que con el transcurso del tiempo se hacen un hábito; de allí la relación inseparable de los “Hábitos de Higiene”. Estos hábitos, tienen un origen familiar claro, influenciado por el entorno sociocultural, por lo que es conveniente para su aprendizaje, práctica y valoración que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene; y así se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema. (Moreno, Molina, Fernández, Moreno y Lucas, 1996).

Una correcta higiene personal es la base de una buena salud y esto justifica que en las sociedades exista una preocupación creciente sobre este tema, especialmente en la etapa de niñez y juventud, en la que se produce un gran desarrollo físico e intelectual. Estos autores, Moreno et al. (1996), explican lo importante que es para el bienestar de los niños y niñas que adquieran paulatinamente hábitos de higiene que contribuyan a un crecimiento saludable. Por eso se debe enseñarles que es necesario cepillarse los dientes después de todas las comidas, lavarse las manos antes de comer, ducharse diariamente, secarse minuciosamente, cambiarse de ropa interior también todos los días y cuidar su aspecto personal. Muchos de los hábitos saludables comienzan siendo como un juego de imitación de las conductas de las personas mayores, con el interés que tiene para los niños y las niñas el hacer las cosas por sí mismos. Potenciar el elemento lúdico del aprendizaje facilita la adquisición de los hábitos. Para conseguir incorporar esos hábitos saludables a las rutinas

diarias hay que ser constantes e insistir sin desfallecer para que el proceso educativo madure y dé sus frutos. (Moreno et al. 1996).

El Centro de Humanización y Pastoral de la Salud “San Camilo” (2004) expone que, además de evitar el contagio de enfermedades, la adquisición de buenos hábitos higiénicos ayuda a los niños en su proceso de inserción social entre sus pares y les brinda una sensación de seguridad e independencia. De pequeños, ellos creen que las normas de higiene son un capricho de los padres, pero con el tiempo, las aprecian.

Existen algunos aspectos elementales conectados con la higiene. Como contenido básico está el de la salud, pero existen líneas importantes, como la integración social. Cuando los niños están en sus primeros años de vida escolar los grupos de amistades comienzan a formarse selectivamente, y uno de los elementos que más usan para discriminar es la higiene. Un niño sucio es motivo de bromas y ofensas, lo que atenta contra su dignidad, contra el normal transcurso de inserción social, y sacude su autoestima. (Centro de Humanización y Pastoral de la Salud “San Camilo”, 2004)

De aquí se desprende la importancia de generar espacios psicoeducativos que aborden los temas de salud, higiene, y cuidado del cuerpo, relacionado directamente con el factor de integración social y mejora de la convivencia que un buen manejo de hábitos representaría. En este punto es importante resaltar la necesidad y urgencia de educar en estos temas para favorecer la integración y sano desarrollo de los niños y jóvenes que carezcan de este tipo de información y soporte.

En este punto, Velásquez, (2004) destaca la importancia de la educación para desarrollar actividades que promuevan la salud y reduzcan los riesgos de la población escolar; además, rescata los principales puntos que son necesarios para una buena higiene personal:

1. Higiene Corporal: limpieza de la piel: en ella se encuentran las glándulas sudoríparas y las sebáceas encargadas de la secreción, por lo que una persona debe limpiar su cuerpo optando por dos variantes: baño o ducha; limpieza de los genitales: requieren especial atención por ser la parte del cuerpo más próxima a los orificios de salida de

las heces y de la orina; limpieza de las manos: necesitan limpieza constante, constituyen uno de los mecanismos más frecuentes de transmisión en la cadena de la infección; limpieza de los pies: tienden a oler mal por lo que hay que utilizar calzado de un material que permita la transpiración, un número de calzado adecuado de nuestra medida y los calcetines y las medias deben ser de tejidos naturales; y limpieza del pelo: prevención de lavado con champú para evitar la aparición de parasitosis.

2. Los ojos: en cuanto a su protección para cuidar la vista, como evitar tocar con manos sucias.
3. Los oídos: tanto la parte externa como suavemente la interna.
4. Los dientes: caries dentales: examen periódico de los dientes por un odontólogo; y medidas de prevención de éstas: control de los factores dietéticos, higiene dental usando cepillos y dentífricos adecuados así muy importante que la boca sola ha de servir para comer y nunca para abrir botellas o cascar nueces
5. Limpieza de la nariz: pañuelo limpio, nunca utilizar pañuelos que no sean propios para evitar el contagio y sonarse suavemente sin rascar en el interior de ella.
6. Higiene de la ropa y el calzado: deben proteger, favoreces el movimiento y permitir la transpiración, por ello utilizar tejidos naturales y no usar ropa de menor tamaño.
7. Condiciones ambientales.
8. Otras normas higiénicas.

Como complemento, Mesa, (2001) señala la práctica de la higiene personal como una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, y por esto destaca la niñez como una etapa fundamental para la adquisición y fortalecimiento de hábitos de higiene. Explica que los niños en edad escolar construyen hábitos y costumbres que formarán parte de su vida y que este momento facilita un aprendizaje significativo, que no se limita al ámbito escolar sino que se traslada a su familia y su comunidad.

Los hábitos de higiene y cuidado del cuerpo se deben crear en el niño, lo que requiere un duro trabajo por parte de la familia y la comunidad. A continuación se resumen seis acciones básicas que aportan en esta tarea:

1. Dar el ejemplo: Los padres, profesores y la comunidad deben procurar brindar un ambiente limpio y aseado. Asimismo hay que mostrarles el procedimiento en forma explícita cada una de las conductas higiénicas y de cuidado que se pretendan obtener del niño.
2. Inculcarse los hábitos desde temprana edad: entre más temprano se inicie el aprendizaje de estos hábitos mas efectivo puede llegar a ser el aprendizaje de los niños. Además, es necesario que el adulto encargado esté constantemente explicando porqué es importante adquirir estos hábitos.
3. Ser Constantes. Los hábitos deben crearse a diario y manifestarse en cada aspecto de la vida cotidiana. Para esto, lo ideal es que las instrucciones que reciban los niños sean lo más simples posible.
4. Brindar un contexto dispuesto, donde todos los elementos necesarios para crear estos hábitos estén al alcance de los niños ya que si las condiciones no están dadas para que el niño realice sus tareas de aseo personal se puede desmotivar. Además es importante que el niño tenga sus propios elementos higiénicos para que cuide de ellos y sepa en qué lugar se encuentran.
5. Proporcionar momentos agradables y gratos que resalten el lado positivo de las acciones saludables. Lo importante es no castigar el niño sino negociar, dialogar y explicarle los beneficios que trae. Otra ayuda importante puede ser incluir actividades lúdicas para tratar de hacer el aseo personal mas divertido y de esta forma más aceptado y llevado a cabo por los niños
6. Utilizar la creatividad: brindar alternativas al niño para que ejecute las acciones de cuidado e higiene sin recurrir a las reprimendas. Buscar alguna forma de acercarse al niño y mostrarle formas nuevas de aprender.

Otras estrategias deben incluir el trabajo en afectividad, autoestima, autoconocimiento y en las relaciones entre los niños, a partir de estrategias de trabajo en equipo y cooperación; ya que según Haeussler y Milicic, (1995), una de las variables más significativas para la adaptación social y el éxito en la vida es Manejo de tener una autoestima positiva, es decir, saberse y sentirse competente en diferentes aspectos.

## **MÉTODO**

### **Metodología**

Este proyecto se basa en un método cualitativo específicamente bajo el modelo de Investigación Acción. En este punto es clave citar a Rodríguez y Pérez, (2003) quienes aseguran que entre las prácticas científicas de naturaleza emancipadora se encuentra la investigación acción, y enmarcadas en ella hay ciertas corrientes o tendencias que se asumen en el trabajo comunitario, entre ellas algunas de las más recientemente integradas a la Psicología. Como complemento de lo anterior, según Delgado y Gutiérrez, (1995) la investigación acción se centra en la posibilidad de aplicar categorías científicas para la comprensión y mejoramiento de la organización, partiendo del trabajo colaborativo de los propios trabajadores. Explica que este tipo de investigación constituye un proceso continuo, una espiral, donde se van dando los momentos de problematización, diagnóstico, diseño de una propuesta de cambio, aplicación de la propuesta y evaluación, para luego reiniciar un nuevo circuito partiendo de una nueva problematización.

### **Participantes**

Se trabajó con la población de beneficiarios del comedor comunitario de la Fundación Nuestra Señora de la Salud de la vereda Bojaca del Municipio de Chia, Cundinamarca. Se benefició a 42 niños entre los 3 y 12 años de edad, quienes recibieron apoyo alimenticio, educación en valores, hábitos de higiene y cuidado del cuerpo.

### **Instrumentos**

Se desarrolló una intervención psicosocial fundamentada en un diseño de investigación acción (cualitativo), en el que se utilizaron diferentes estrategias de evaluación e intervención que permitieron educar en convivencia: valores, hábitos de higiene y cuidado

del cuerpo en los niños beneficiarios del comedor. Las estrategias utilizadas fueron las siguientes:

*Diarios de Campo:* constituyen una estrategia de investigación participante que se usa en diferentes disciplinas con el propósito de recopilar y reconstruir la información obtenida de las observaciones logradas al interactuar con una comunidad y de esta manera poder interpretar y comprender ciertas características de su realidad social. Se llevó a cabo la exploración observacional de las conductas de higiene y cuidado del cuerpo de los niños durante su permanencia en el comedor. Esta información fue compilada y analizada globalmente.

*Talleres:* Dentro del proyecto se diseñaron seis actividades educativas divididas en cuatro sesiones cada una, y aplicadas a dos grupos: mañana y tarde; para un total de 24 sesiones de una hora por jornada. Estas actividades comprendieron un conjunto de acciones dirigidas a la construcción de convivencia a través de fortalecimiento de hábitos de cuidado del cuerpo e higiene en los niños beneficiarios del Comedor. El diseño de estos talleres permite el uso de la interacción, la dinámica y la práctica para lograr un aprovechamiento de los temas aplicada a la realidad social que les permitan mejorar la convivencia con su entorno personal, físico e institucional.

*Aplicación del Manual de Convivencia de la Fundación:* se llevó a cabo la aplicación práctica de normas de convivencia contenidas en el manual de normas de la Institución.

*Encuentros con directivos y personal del comedor:* Adicionalmente a las actividades mencionadas, se generaron encuentros con los directivos y el personal que hace parte del comedor escolar con el fin de indagar opiniones y sugerencias sobre el Proyecto Convivir Para Vivir, para analizar y complementar las actividades planeadas de dicho plan de acción.

## **Procedimiento**

El Proyecto Convivir Para Vivir se desarrolló en las siguientes fases:

1. Contextualización y Diagnóstico

Para la contextualización y el diagnóstico de la población beneficiaria del Proyecto, se llevó a cabo una serie de observaciones e indagaciones exhaustivas de las conductas de cuidado del cuerpo y los hábitos de higiene de los niños en el contexto específico: comedor escolar comunitario. Además, se utilizó la información suministrada por directivos y personal, quienes identificaron las fortalezas y debilidades en convivencia presentes en el comedor. Para esta fase se hizo uso de los diarios de campo diligenciados, con los cuales se adquirieron ideas y percepciones significativas del contexto observado.

2. Aplicación de los talleres y actividades a los beneficiarios del comedor:

Los talleres/actividades planeadas se realizaron en 24 sesiones de una hora cada una. Todas las actividades tuvieron lugar en el comedor comunitario de la Fundación Nuestra Señora de la Salud. Los temas trabajados durante de los talleres fueron:

*Taller 1:* Conociendo mi cuerpo: sesión uno y dos: Conociendo mi cuerpo; sesión tres y cuatro: ¿Cómo funciona mi cuerpo?

*Taller 2:* ¿Cómo funciona mi cuerpo?; cuatro sesiones de este tema.

*Taller 3:* Los Alimentos y su Nutrición: sesión uno y dos: los alimentos; sesión tres y cuatro: la nutrición

*Taller 4:* Cuidado del Cuerpo e Higiene.

*Taller 5:* Construyendo valores

*Taller 6:* Hábitos de Vida

3. Aplicación del Manual de Convivencia de la Fundación:

Se llevó a cabo la aplicación práctica del reglamento de convivencia de la Fundación, el cual integra puntos importantes que puestos en práctica favorecerían en gran medida las conductas positivas de higiene, cuidado y convivencia entre los niños del comedor. Esto complementa las demás actividades planeadas en el proyecto y busca maximizar el impacto educativo y social en la población beneficiaria. Tales actividades se realizaron en las instalaciones de la fundación por medio de exposiciones y actividades lúdicas que

generaban la participación activa y el involucramiento de los niños beneficiarios del comedor.

4. Encuentro con directivos y personal del comedor comunitario.

Se llevaron a cabo **tres** encuentros de **una hora** cada uno con los directivos y el personal del comedor Nuestra Señora de la Salud, para promover acciones conjuntas y construir planes y actividades conjuntas dirigidas a favorecer el aprendizaje de los niños. De estos encuentros se obtuvieron, además, varias sugerencias y opiniones en torno al desarrollo del Proyecto Convivir Para Vivir para lograr un impacto social aplicado a la realidad.

## **RESULTADOS**

A lo largo de la implementación del proyecto realizado para la mejora de la convivencia por parte de los actores del comedor, se hicieron evidentes resultados favorables para la comunidad de la Fundación Nuestra Señora de la Salud; desafortunadamente, debido al cierre repentino del comedor, no se logró realizar un cierre y evaluación del Proyecto.

Pese a la dificultad mencionada, se logró obtener la siguiente información con respecto a la aplicación del Proyecto:

### **Información de los diarios de campo**

Una vez reunidos los diarios de campo se realizó un análisis de las conductas de cuidado del cuerpo, hábitos de higiene y otras necesidades observadas en las interacciones generadas dentro del comedor comunitario. Por medio de esta etapa de observación y lectura de necesidades, se lograron identificar una serie de insuficiencias que aquejan a los beneficiarios del comedor comunitario, quienes como parte fundamental de la Fundación Nuestra Señora de la Salud, constituyen el elemento originario de su actuar. Se clasificaron tres aspectos importantes:

Falta de conocimiento y por lo tanto de cumplimiento de las normas y reglas de convivencia establecidas en la Fundación.

Los niños no cumplen un horario de arribo a la Fundación, duración del almuerzo y permanencia en el comedor, lo que interfiere con las actividades de los diferentes grupos que pasan en algún momento del día.

Las interacciones que se dan al interior del comedor, en general se caracterizan por ser distantes, poco participativas; algunos niños permanecen solos, no tienen conversaciones extensas ni demuestran confianza en los demás. No es un espacio consolidado como un escenario social necesitado de construcción social.

Asimismo, los pequeños grupos que se forman no respetan la autoridad y generan indisciplina dentro del comedor: gritan, se agreden, no aceptan sugerencias del personal, utilizan frecuentes groserías en sus conversaciones y son poco solidarios con los más vulnerables: aquellos que muestran debilidad física, los aíslan, les ponen apodos, entre otros.

No hay establecidas relaciones cercanas de buena convivencia entre los niños y los superiores: generalmente se observa que están muy separados en sus roles: los directivos y personal tienen sus funciones: cocinar, servir, recoger los platos, etc., y los niños están también hacen ciertas actividades bien diferenciadas. Se hace necesario un acercamiento entre las partes para lograr mejores patrones de convivencia. Además esto también sería útil para incentivar en los miembros en cuestión, el sentido de pertenencia a la institución.

Se observaron inadecuados hábitos de higiene y cuidado del cuerpo: niños con manos y cara sucia a la hora de comer, inadecuada utilización de los utensilios: plato, tenedores, cucharas, vasos.; ausencia de prácticas de limpieza durante la permanencia en el comedor. También habían falta de respeto del cuerpo de los demás: se agredían con puños y patadas; no les importaba estar sucios, tirarse al suelo y desordenar el lugar donde estaban.

También se identificaron necesidades en cuanto al involucramiento de los padres de familia con las necesidades del comedor comunitario y de sus hijos, ya que es muy poca la asistencia y supervisión que ellos hacen. Además hay falta de compromiso por parte de ellos ya que los niños en general están mal vestidos, poco aseados y con inadecuados

patrones de alimentación: en cuanto a horarios, ingerir alimentos nutritivos; lo que estaría relacionado con las interacciones en el hogar.

### **Aplicación de actividades y talleres**

Durante el desarrollo de las actividades y talleres propuestos se observaron beneficiarios cada vez más propositivos y activos, y esto fue un logro importante, ya que inicialmente se contaba con niños reacios y poco disciplinados que no contribuían al proceso esperado para cada taller. Esto se logró por medio de actividades lúdicas: talleres didácticos y juegos educativos, por medio de los cuales los niños se interesaban y motivaban constantemente en los diferentes temas tratados. Una de las actividades que generaron mayor interés e impacto en el comedor comunitario fue nombrar líderes con poder de vigilar el uso adecuado de los elementos del lugar; también se delegaron diferentes funciones, especialmente a aquellos niños inquietos que perturbaban con su indisciplina y falta de atención; de esta forma se logró mitigar las interrupciones y disminuir la distractibilidad en ellos. Al ver aquellos líderes: sus pares, los demás niños se identificaron y asumieron mayor compromiso y seguridad en el uso de nuevos hábitos saludables y comportamientos que favorecían la sana convivencia dentro del comedor comunitario.

Se encontraron cambios positivos en la forma de interacción de los beneficiarios del comedor, quienes inicialmente acogieron los horarios y con el paso del tiempo se adaptaron con facilidad a la metodología de los talleres, lo que se vio reflejado en el uso adecuado de los implementos del comedor y en la aplicación práctica y eficaz de conductas de cuidado del cuerpo y hábitos de higiene como bañarse las manos antes y después de comer, utilizar adecuadamente los cubiertos y platos, mantener limpio el lugar donde se reunían a comer, mantener ordenado el comedor y asumir posturas adecuadas durante y después de alimentarse.

Finalmente, a través del desarrollo de los talleres y actividades se logró una comunicación mas fluida entre los niños, quienes le dieron más importancia al compartir que se realizaba con los demás miembros durante y después de cada sesión: dejaron de estar solos o con uno o dos compañeros y realizaban jugos y actividades grupales, discutían sobre materias, el colegio, programas, juegos, entre otros. Cabe aclarar que no todos los

niños lograron integrarse adecuadamente, algunos de ellos se mantenían distantes y apáticos con sus amigos, pero en general, si se observó un cambio significativo en la calidad de las interacciones dentro del comedor. Esto gracias a los talleres pero también al complemento que hicieron las diferentes estrategias utilizadas para promover los cambios anhelados: trabajo con directivos, aplicación del manual de convivencia de la institución, y básicamente el compromiso y sentido social que se tuvo por los aplicadores de este proyecto.

### **Encuentros con Directivos y personal del comedor**

De los encuentros con el personal del comedor comunitario se lograron avances importantes con respecto a las acciones complementarias de trabajo en equipo que favorecieron los resultados positivos de la implementación del **Proyecto**. Por una parte, se expusieron los objetivos del proyecto y ellos desde su percepción hicieron sugerencias prácticas:

Los directivos y personal del comedor expusieron su interés de profundizar en temas como: el abordaje de la indisciplina de los niños; el impulso de la autonomía y la responsabilidad en sus actos, ya que en este tipo de contextos es necesaria la adopción de metodologías psicológicas y pedagógicas que favorezcan el trato adecuado de los menores y la efectividad de reglas y límites establecidos.

También plantearon la necesidad optimizar las relaciones entre ellos para estimular la motivación laboral y afrontamiento de situaciones difíciles con los niños y con padres de familia. Esto debido a que como grupo no se sentían con solidez ante las diferentes dificultades que se presentasen, además, consideran que un equipo de trabajo con compromiso y sentido de pertenencia se reflejará positivamente en ellos y en los niños generando mejores resultados en su misión como fundación.

Por otro lado, el personal del comedor comunitario hizo énfasis en la necesidad de generar un trabajo interdisciplinario con la psicología, y propusieron su participación en las actividades del proyecto para generar consistencia y seguimiento a los temas planteados durante las diferentes sesiones. Este aporte fue fundamental en el impacto positivo que se

logró dentro del comedor, ya que gracias a la integración y aplicación conjunta de las reglas y actividades propuestas para mejorar la convivencia se generó un ambiente cálido pero firme y claro en las reglas del manual de convivencia y en los temas tratados durante los talleres, lo que fue recibido con responsabilidad y respeto por parte de los niños beneficiarios.

Como muestra de interés y compromiso con el proyecto, la Fundación proporcionó los materiales didácticos para la elaboración de cada sesión y suministró retroalimentación efectiva del trabajo llevado a cabo desde la administración el cual apoyaba el ejercicio de cada uno de los aspectos del proyecto, resultando esto en una conexión de objetivos entre la administración y lo que buscaba cada taller propuesto. Finalmente, todos estos aspectos mencionados fueron valiosos en el desarrollo del proyecto lo que refuerza la necesidad del trabajo interdisciplinario en el diseño e implementación de proyectos sociales.

#### **Aplicación del reglamento interno**

Se implementaron de manera real, las normas contenidas en el reglamento interno del comedor, guiando a los beneficiarios para su adopción y aplicación en la vida cotidiana. Al llevar a cabo estas acciones se encontró que el incumplimiento de las normas era producto de su desconocimiento; ya que una vez socializadas eran los mismos beneficiarios quienes regulaban el cumplimiento de las mismas.

Además, en esta categoría de acción se incluyó el cuidado de los recursos tanto lúdicos como de aseo que la Fundación proporcionaba; para ello se nombraron guardianes del valor de la higiene y guardianes del juego, quienes supervisaban los usos de los implementos de aseo y juguetes correspondiente. Como se mencionó anteriormente los que portaban estos títulos, eran quienes en un comienzo mostraban indisciplina, pero a la vez se instituían como líderes antes sus compañeros, y con el avance de las actividades estos mismos niños se destacaron por su liderazgo, colaboración y cumplimiento de las normas frente al grupo, siendo así un ejemplo para sus compañeros. La limpieza del salón de actividades y el baño fue progresivamente mejorando; esto como resultado de la orientación de los beneficiarios mayores a sus compañeritos menores en la conservación y cuidado de los recursos del comedor (jabón, servilletas, agua, etc.).

## DISCUSIÓN

Al inicio de la pasantía social se estableció el proyecto con el ideal de abordar la convivencia como parte fundamental de la interacción entre miembros de una misma comunidad y se decidió intervenir en el fortalecimiento de los hábitos de higiene y cuidado del cuerpo como insumo principal para el abordaje de “Convivir para Vivir”.

A pesar de los resultados positivos mencionados anteriormente, también hubo algunas dificultades durante la ejecución del Proyecto: falta de un lugar propio de la Fundación, en el cual se ejecutarán los talleres, siendo de esta forma dependientes el espacio del comedor y el ambiente destinado a los mismos. Como consecuencia de lo anterior se obtenía a niños dispersos por la atención de los diversos estímulos presentes en tan confinado espacio.

El mayor impedimento encontrado para la consecución de los objetivos y un adecuado cierre de los talleres y actividades con los beneficiarios del comedor, fue el abrupto desalojo, por parte de la administración parroquial, del salón donde funcionaba el comedor comunitario de la Fundación Nuestra Señora de la Salud. Este intempestivo desalojo y cierre de las instalaciones del comedor, trajo como consecuencia, la imposibilidad de elaborar la correspondiente evaluación al proceso llevado a cabo. Es por ello que no se logró una retroalimentación por parte de los beneficiarios, en donde se diera cuenta de lo logrado individual y colectivamente en los actores del comedor mediante los talleres y las actividades realizadas.

Sin embargo, pese a estos inconvenientes, se lograron importantes cambios en la comunidad que favorecieron la convivencia dentro del comedor, ya que al inicio del proyecto se observó que, si bien se encontraban esbozos de hábitos de higiene y cuidado del cuerpo en los niños beneficiarios del comedor, no se habían interiorizado de manera clara, y que como resultado de esto, se encontraban niños con mal estado higiénico y con poco interés en el cuidado por ellos mismos; con el desarrollo de Convivir Para Vivir se lograron cambios positivos en estos aspectos mencionados anteriormente.

En consecuencia, se puede afirmar que se evitaron enfermedades respiratorias o causadas por virus, la salud bucal mejoró circunstancialmente, pero lo más importante es

que los niños entendieron el porque de permanecer limpios y aseados en cualquier lugar en donde se interactuara.

De este trabajo realizado se destaca la importancia de incentivar en los niños y niñas en hábitos, en los cuales primen el cuidado del cuerpo y la higiene. Esto es considerado primordial para la convivencia, pues el compartir un espacio común con los demás exige de las personas el respeto y consideración hacia los aspectos de sanidad personal y la conservación de la integridad del cuerpo y la mente. **La internalización desde pequeños, de pautas sociales** de convivencia teniendo en cuenta que estas van más allá de los valores y entran en un ámbito cultural donde las costumbres crean imaginarios colectivos de lo aceptado y rechazado socialmente; más importantes que la educación escolar en áreas específicas, permiten que como compañeros del mundo se respete el espacio del otro, sus derechos e integridad tanto física como moral.

Cabe resaltar que si bien la labor realizada basada en el diseño del presente proyecto, estuvo enmarcada dentro de una comunidad que de manera asertiva participo y dio origen a muchos de los planteamientos aquí expuestos, es también cierto que el ambiente institucional donde tuvo lugar fue determinante en la consecución de los logros de este.

Son muchos los interrogantes que quedan, por la imposibilidad de una evaluación y cierre coherentes con el proceso y los objetivos propuestos, así como muchas ideas en pro de la mejora desde la atención que la institución ofrece.

Para el desarrollo de proyectos similares es importante contar con un espacio propio, pues se generarán no solo mejores procesos, sino que permitirá expandir la atención a una población psicosocialmente determinada, lo que incidirá favorablemente en su intervención.

Es preciso resaltar, que el acompañamiento a los beneficiarios, funcionarios, practicantes y pasantes este soportado desde la labor psicológica e interdisciplinaria, puesto que la población objeto de atención, en muchas ocasiones requiere además de un apoyo nutricional, asesoría legal, instrucción médica, y soporte psico-afectivo.

Además, si los niños son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de sus familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad. Ellos están dispuestos a aprender y ayudar, y si consideran el cuidado ambiental y su propio papel importantes en esta tarea, entonces cuidarán de su propia salud y la de otros. (Velásquez, 2004).

Finalmente, es importante puntualizar la necesidad de desarrollar modelos integrales de prevención considerando también una perspectiva ecológica. (Barcelata y Álvarez, 2005). Esto hace referencia a la necesidad de involucrar a las familias, escuelas y comunidades en este esfuerzo por construir patrones de convivencia sanos y fundamentados en valores de cuidado y respeto hacia el individuo y la sociedad.

## REFERENCIAS

- Aristegui, R., Bazán, D., Leiva, J., López, R., Muñoz, B y Ruz, J., (2005). Hacia una pedagogía de la convivencia. *Psykhé*. 14 1, 137-150.
- Barcelata, B y Álvarez, I. (2005). Patrones de Interacción Familiar de Madres y Padres Generadores de Violencia y Maltrato Infantil. *Acta Colombiana de Psicología*, 13, 35-45.
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*, Londres, Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bronfenbrenner, U., (1977) *Toward and Experimental Ecology of Human Development*. American Psychologist, 513.
- Carrasco, A., *Revista Latinoamericana de Psicología*, Factores psicosociales y comportamentales de salud relacionados con el consumo de alcohol en adolescentes: un análisis multivariable. Vol. 36, Nº 1, 125-144. Colombia, 2004.
- Centro de Humanización y Pastoral de la Salud “San Camilo” (2004). La Educación es el factor importante, *Humanizar*, 39.
- Delgado, J y Gutiérrez, J (1995). *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en Ciencias Sociales*, Alianza Editorial, Madrid.
- Falcon, C., (2006) *Convivencia, Relaciones Sociales y Familiares*; UDEM, México.
- Haeussler, I. y Milicic, N., (1995). *Confiar en uno mismo: Programa de Autoestima*. Santiago: Ediciones Dolmen.
- López, C., Muñoz, A., Ballesteros B., (2005)., *Cambio del Contexto Social-Verbal desde la Teoría de Marcos Relacionales en Mujeres en Riesgo de Desarrollar Problemas Alimentarios.*, *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 37, Nº 2, pp. 359-378
- Martín, V., (2004) Hábitos de higiene personal y en la escuela. *Revista Digital Investigación y Educación*. 12.
- Mesa, S., (2001) Desarrollo de hábitos de autonomía personal y coeducación, aprendemos a compartir las tareas desde pequeños. Tomado el 5 de mayo de 2008 de <http://www.cepgranada.org/~inicio/formacion/iiiencuentroggtt/comunicaciones/g028.pdf>

Mockus, A y Corzo, J, (2003), Cumplir para convivir: factores de convivencia y su relación con normas y acuerdos. *Instituto de Estudios Políticos y Relaciones Internacionales* Universidad Nacional de Colombia.

Moreno, V., Molina, M., Rodríguez, J., Moreno, A., Valbuena, J., (1996)., Hábitos dietéticos y de higiene personal en adolescentes de una población rural. *Revista Española de Salud Pública.* 70 3.

Moscovici, S., (1984-1986), *Psicología social*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona.

Olea, J., (2007), *Psicología de la Convivencia: Aportaciones Prácticas*, Tomado el 19 de mayo de 2009 de <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA13/Juan%20Carlos%20Olea%20Ca%C3%B1izares.pdf>

Restrepo, B., (2001), Conceptos básicos filosóficos: simplicidad, complejidad, interculturalidad, valores, ética, moral, convivencia. Recuperado el 28 de abril de 2008 de: [www.slideshare.net/doris3m/conceptos-bsicos-filosficos-simplicidad-complejidad-interculturalidad-valores-tica-moral-convivencia](http://www.slideshare.net/doris3m/conceptos-bsicos-filosficos-simplicidad-complejidad-interculturalidad-valores-tica-moral-convivencia).

Rodeño, A., (2009), Propuesta de un plan de calidad desde los cuidados enfermeros para comedores escolares. *Revista de Psiquiatría.* Extraído el 28 de abril de 2008 de <http://www.psiquiatria.com/articulos/enfermeria/39617/>

Rodríguez, T., Pérez, A., (2003). Potencialidades del enfoque del grupo-sujeto para la intervención comunitaria. *Revista Electrónica Psicología Científica.com.* Extraído el 29 de abril de 2008 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-148-1-potencialidades-del-enfoque-del-grupo-sujeto-para-la-interve.html>

Rubio, A., (2008), Proyecto en Horario de Comedor, *Hotelma*, Extraído el 29 de abril de 2008 de: <http://www.guadalixdelasierra.com/docsBD/educacion/PROYECTO%20COMEDOR%20COLEGIO.pdf>

Santana, A., Rojas M., Barrios, O., Fajardo, J., Pérez, D., (2004). Construcción y análisis psicométrico de la prueba de agresividad en el ámbito escolar (PAAE). *Avances en medición*, 2(1). 62-88.

Soto, M., (2009), Hábitos de higiene en la educación primaria. *Los hábitos de higiene*, ICBF.

Sydney, B., (1975) Psicología del desarrollo infantil, Editorial Trillas, México

Valenzuela, J., (2006). El comedor escolar: un lugar de encuentro saludable. *Revista digital Práctica Docente*. 4.